Visite o site: http://www.cursoselivrosdigitais.com.br

Maneiras Poderosas para

Afiar Sua Memória

Direitos autorais

Esse E-book você pode usar a vontade, imprimir e distribuir livremente, só não pode editar o conteúdo.

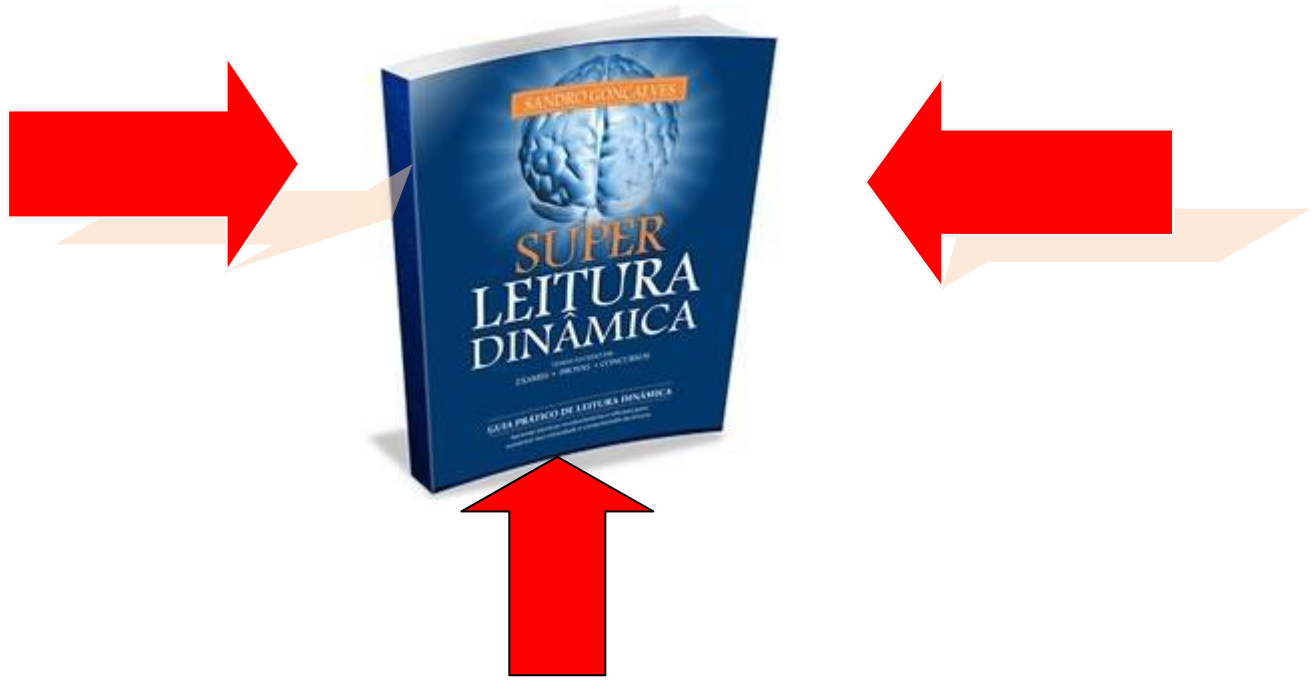
Conteúdo

Introdução 5
Há três tipos de memória. 6
Capítulo 1: Fatores de Memória afiada 8
Você é o que você come 9
Reduzir o estresse 11
Música e Memória 13
O sono e a Memória 14
Aprendizagem e Emoções 15
Capítulo 2 - Atenção 18
Capítulo 3: Ferramentas básicas de Memória 24
Visualização e imaginação 25
Agrupamento 28
Capítulo 4: Superação do esquecimento 30
Capítulo 5: A Memória e Seus Sentidos 38
Impressões Visuais 38
Impressões Auditivas 39
Capítulo 6: Como Lembrar Nomes e Rostos 42
Capítulo 7: Como Lembrar números 46
Sentidos 46
Associação 47
Conversão de números em palavras 47

O Código de Imagem 48
Lista de Memórias de Palavras 50
Capítulo 8: Como Lembrar de Lugares 54
Lembrando-se de Direções 55
Lembrando Endereços 56
Capítulo 9: Como Lembrar de Eventos 57
Capítulo 10: Outras Ferramentas de Memória 59
O Método de História 60
Associação de Fatos 60
7 Princípios da Memória 62
Conclusão 64

Visite o site: http://www.cursoselivrosdigitais.com.br

Você pode gostar também.



CLIQUE NA IMAGEM E VEJA COMO ADQUIRIR

QUANTO VALE SEU TEMPO?

Você quer aprender como obter as melhores notas com a menor quantidade de tempo e esforço?

Aprenda a ler com VELOCIDADE e Detone em

EXAMES, PROVAS, CONCURSOS.

Leitura Dinâmica e Memorização com controle de stress adequado podem salvar suas provas e alavancar sua carreira.

144 PÁGINAS + VIDEOS + BÔNUS EM VIDEOS

Introdução

Uma boa memória é realmente importante de possuir. Sua memória de rostos, nomes, fatos, informações, datas, eventos, circunstâncias e outras coisas relativas à sua vida quotidiana é a medida da sua capacidade de prevalecer no atual ritmo acelerado de uma sociedade dependente de informação. Com uma boa memória, você não deve temer esquecer coisas importantes e você pode superar barreiras mentais que te impedem de alcançar sucesso em sua carreira, vida amorosa, e vida pessoal.·.

Sua memória é composta por complexas conexões neurais em seu cérebro que se acredita que seja capaz de guardar milhões de dados. A capacidade da sua mente para reter as experiências do passado de uma maneira altamente organizada te dá o potencial de aprender e criar diferentes ideias. As suas experiências são trampolins para maiores realizações e ao mesmo tempo seus guias e protetores do perigo. Se a sua memória te serve bem, a este respeito, você está salvo da agonia de repetir erros do passado.·.

Lembrando as lições cruciais e as circunstâncias, você poderá evitar os erros e falhas cometidas por outras pessoas.·.

A não ser que você tenha uma doença ou deficiência, uma má memória é muitas vezes atribuída à falta de atenção ou concentração, a insuficiente capacidade de audição, e outros inerentes aos maus hábitos; no entanto, pode ser aperfeiçoada e desenvolvida utilizando os métodos adequados.·.

Muitas pessoas acreditam que sua memória piora à medida que envelhecem. Isso só é verdade para aqueles que não utilizam sua memória corretamente. Memória é como um músculo - quanto mais é usado, melhor fica. Quanto mais negligenciada,

pior fica. Esta é a razão pela qual os idosos têm mais dificuldade em lembrar que os jovens. No entanto, cada vez mais a população nessa idade pode superar esse dilema, e pode melhorar ainda mais sua memória continuando sua educação, mantendo-se aberto a novas experiências e, deixando sua imaginação trabalhar. Uma coisa importante de entender é que diferentes as pessoas têm diferentes formas de aprendizagem. A forma como as pessoas aprendem é muitas vezes um fator que determina os temas que escolhem para estudar, instrutores com quem se relacionam, e as carreiras que escolhem.

A memorização ou retenção de dados funciona com o carregamento de imagens, sons, gostos, cheiros, e sensação (tato) em uma muito organizada e significativa combinação em nosso cérebro.

Há três tipos de memória.

Memória sensorial é onde as informações temporárias são brevemente gravadas.

As imagens, como uma foto em uma revista e o design do vestuário de seu cliente estão momentaneamente armazenadas na memória sensorial. Ela será rapidamente substituída por outra memória sensorial a menos que você faça algo para retê-la.

Memória de curto prazo, caracterizada por 20 a 30 segundos de retenção, envolve uma quantidade limitada de informação, e é necessário no processamento tradicional de experiências e coleta de dados comuns (todas as sensações e percepções do dia-a-dia). Por exemplo, você foi ensinado por seu professor algumas excelentes técnicas para facilmente resolver problemas

matemáticos complicados. A próxima vez que você fizer uma prova de matemática, você poderá lembrar-se de algumas das fórmulas, mas é duvidoso que você estará apto para recordar e aplicar todos os métodos ensinados.

Memória de longo prazo envolve consolidação e organização de conhecimento complexo e informações para referências futuras e outros processamentos cognitivos (mentais), tais como a aplicação do aprendizado ou informações em significativas experiências. Como exemplos, podemos incluir a sua data de nascimento, o nome de seu pai e a aparência de sua casa.

Memórias de Curto e longo prazo estão preocupadas com a forma como você continuamente organiza os dados que estão armazenados em seu cérebro. Em suma, memória humana é como uma vasta e complicada, mas organizada, biblioteca, ao invés de uma lata de lixo ou uma sala desorganizada.

Para que você possa continuar a desenvolver a sua capacidade de memória em várias tarefas, seria útil se você examina-se os pontos e ideias para melhorar sua memória. Isso tornaria as suas práticas de retenção mais eficientes e afiadas.

Capítulo 1: Fatores de Memória afiada

Se alguém estava a ler uma lista de palavras para você, é mais provável que você não se lembre de todas as palavras desta lista. Você lembrará mais das palavras do início, algumas do meio, e um pouco do final. Esses efeitos são conhecidos como primado (palavras do começo) e novidades (palavras do final).

A única maneira que uma pessoa normal pode efetivamente recordar todas as palavras na lista, é se ela aplicar uma técnica que a ajude a lembrar. Você também encontrará que é mais fácil recordar uma palavra se ela se repete várias vezes na lista, ou se está relacionada com as ouras palavras em qualquer maneira, ou se ela fica fora entre outras palavras (por exemplo, a palavra "ruby" ficará fora de uma lista de vegetais).

Para tirar vantagem da sua primazia e recência, você deve encontrar um meio-termo. Se você estiver fazendo algo que exige muita reflexão e você faz isso sem pausa por horas, você perceberá que o mergulho em primazia e recência podem ser bastante consideráveis.

Se, por outro lado, você pára para fazer pausas muitas vezes, o seu cérebro não irá realmente atingir a sua primazia porque você a mantém interrompido. Em uma aplicação mais prática, ao invés

de ficar continuamente estudando ou trabalhando por horas, você pode querer tentar fazer uma pausa e descansar após 30 - 50 minutos de trabalho, apenas para dar a seu cérebro tempo para se atualizar e para maximizar o tempo quando sua primazia e recência estão equilibradas.

Ao contrário da crença popular, ser inteligente não é sinônimo de ter uma boa memória ou boa retenção. Você não deve se forçar a estudar e aprender mais para melhorar sua memória; a chave está, de fato, em seu modo de vida, sua atitude, sua dieta e seus hábitos.

Você é o que você come

Muitas vezes é dito que o seu cérebro é provavelmente o órgão mais gulosos em seu corpo, e ele requer um tipo muito específico de nutrição de sua dieta. Não deveria ser uma surpresa que sua dieta afeta o modo que seu cérebro trabalha, e ele trabalham bem com um suprimento constante de glicose. Antes de sair de casa pela manhã, seria ótimo se você pode dar ao seu cérebro o combustível de que necessita tendo um café da manhã saudável. Uma salada repleta de antioxidantes, incluindo betacaroteno e vitaminas C e E, também deve ajudar a manter o seu cérebro em uma boa condição, ajudando a reduzir danos causados por radicais livres (moléculas prejudiciais). Enquanto você cresce, seu cérebro tem menor capacidade de se defender de ameaças diárias como radicais livres, inflamação e oxidação. É

por isso que pessoas mais velhas precisam de mais nutrição que os jovens.

Radicais livres são como as cáries nos dentes; Eles surgem lentamente se não são limpos. Quando as células cerebrais envelhecem, elas, às vezes, param de se comunicar umas com as outras. Como efeito, ele diminui processos importantes como pensamento, recuperação da memória de curto prazo, e regenerar novas células. Portanto, antioxidantes são essenciais não só para manter uma boa saúde, mas uma boa memória também. Boas fontes de antioxidantes são:

Vitamina A e betacaroteno: cenoura, espinafre, melão,

Abóbora do inverno.

Vitamina C: frutas cítricas, brócolis, morangos, tomates.

Vitamina E: nozes, sementes, óleos vegetais, gérmen de trigo.

Estudos mostram que os ácidos graxos provocam aterosclerose (obstrução de artérias) também são o mesmo tipo de alimento que atrapalha suas atividades neurais. Reduza a gordura e troque-a por alimentos ricos em antioxidantes. Nada irá substituir uma refeição equilibrada, mas para se certificar de que não falta nenhuma de suas necessidades nutricionais, seria uma boa ideia tomar suplementos alimentares. Como o nome sugere, eles são suplementos e não substitutos.

Pesquisas científicas também indicam que comer peixes pode estimular sua memória. A maior parte da gordura de peixe contém o ácido graxo DHA poli-insaturada, que executa uma parte significativa no desenvolvimento do cérebro das crianças. Testes mostram que crianças que consomem alimentos adequados contendo DHA têm pontuação mais alta em testes de IQ que aqueles que tomam menor quantidade de DHA. Os peixes também contém Omega-3 que abre novos centros de comunicação nos neurônios do cérebro. Isso permite que a sua mente funcione no pico de seu desempenho.

Outro achado significativo sugere que o hábito de fumar pode afetar a capacidade do cérebro processar informações adequadamente. Os fumantes têm maiores riscos de prejudicar as suas memórias visuais e verbais. Por isso, da próxima vez que você pensar em fumar, lembre-se que não é só perigoso para sua saúde, mas você está sacrificando funções de sua memória.

Cafeína e álcool provocam ansiedade e nervosismo. Isso pode dificultar as informações de entrarem corretamente em sua mente porque a memória funciona melhor quando você está relaxado e focado.

Reduzir o estresse

Pesquisas médicas mostram que as pessoas que estão sempre ansiosos produzem "hormônios do estresse" como

colesterol, que prejudica células cerebrais. Faça algo que vai relaxar você todos os dias. Tente meditar, ioga, beber chá, tomar um longo banho... Tudo o que funciona para você. Um método muito eficaz para reduzir o stress é respirar fundo e visualizar o resultado esperado de qualquer situação dar certo. Não se esqueça de descansar o bastante.

Memória fraca é muitas vezes resultado de uma má autoimagem. Afinal de contas, tudo começa e termina na mente. Assim, para ter uma mente sã, acredite que você pode conseguir tudo o que deseja. Aumente a sua autoestima e seja confiante em suas habilidades. A sua atitude deve ser o apoio de suas metas.

Exercícios cardiovasculares como a caminhada melhora a circulação sanguínea e são boas para o coração e o cérebro. Pesquisas também mostram que a caminhada ajuda a liberar hormônios que ajudam a regenerar novas células cerebrais. Se você estiver entediado com apenas caminhar, pratique esportes que você goste. Jogar basquete, vôlei, tênis, ou qualquer coisa que te empolgue. Por se exercitar, você pode reduzir as chances de desenvolver pressão arterial elevada que contribui para perda de memória quando você fica mais velho. Então levante e se mexa. Você não estará apenas ganhando um corpo em saúde e forma, mas também estará melhorando sua memória e aperfeiçoando sua criatividade. Sem mencionar a graça e camaradagem que você estará recebendo com seus colegas e concorrentes.

Assim como qualquer outro músculo, você também precisará exercitar seu cérebro para que ele não deteriore. Engaje em jogos que te ajudará a pensar. Converse com as pessoas, leia livros informativos, ouça as fitas educacionais, e torne isso um hábito de continuamente aprender e experimentar coisas novas. Lembre-se de que quando o seu neurônio morre, ele não volta mais a vida. Então melhor usá-los do que perdê-los.

Se você sentir que sua memória realmente não é como costumava ser, vá a um médico.

Às vezes, perda de memória pode ser um sintoma de doenças mais graves e pode não ser detectado por anos porque você não sente nada além de um perde de memória.

Música e Memória

Foi dito que idosos que sofrem de demência têm um melhor raciocínio sobre as suas origens e histórias pessoais quando há música tocando na área clínica do que em silêncio, durante um experimento conduzido por Elizabeth Valentine, um psicólogo da Universidade de Londres e coautor de novas pesquisas sobre música e memória.

Cada vez mais, a música é tradicional acompanhamento em tratamentos médicos para ajudar as pessoas

curarem mais rapidamente. Os especialistas dizem que música tem o poder de acalmar e energizar o espírito.

Os pesquisadores britânicos realizaram um teste com 23 pessoas (com idades compreendidas entre 68 a 90) com demência leve. O teste foi feito com diferentes sons tocando ao fundo.

Enquanto fazia perguntas, o pesquisador também tocava: uma melodia familiar (Winter, de Vivaldi's Four Seasons), Música romântica (Hook, por Fitkin), ou ruídos de cafeteria pré-gravados - ou fez as perguntas em silêncio. Ao longo de quatro semanas, cada pessoa foi testada em todas as quatro situações.

Os participantes responderam perguntas mais corretamente com o som de fundo em vez de em silêncio, e pontuaram mais quando a música estava tocando.

"Se a música era familiar ou nova não pareceu importar. A música provavelmente incitou os participantes e os ajudaram a focar", pesquisadores disseram.

O sono e a Memória

Pesquisa indica que você pode melhor lembrar de informações que você está lendo se você vai dormir logo após aprender sobre ele. Mas há dois limites:

1. O material que você pretende recordar deve ser de fácil compreensão, ou você já deve ter uma quantidade razoável de conhecimento ou experiência no tema a ser discutido.

2. Você não deve estar muito cansado ou exausto ao ler o material.

A próxima vez que você precisar aprender algo, tente esse procedimento e veja se ele funciona pra você. Ele funcionou para mim!

Aprendizagem e Emoções

Como discutido anteriormente, as emoções e os sentimentos desempenham um papel muito importante no processo de aprendizagem e retenção de memória. Foi dito que a música afeta o aprendizado e a memória em pacientes psicologicamente debilitados.

Por outro lado, fatores internos como, por exemplo, sentimentos e as emoções também devem ser considerados na recuperação de dados ou na decodificação de informações armazenadas no seu cérebro.

A criação de um bom humor para produzir melhor temperamento, perspectivas positivas, ou até mesmo no relaxamento é muito popular hoje em dia na criação de uma abordagem holística de bem-estar e saúde mental. O equilíbrio

entre corpo e mente e o condicionamento que acontece dentro do seu cérebro pode afetar a sua aquisição de conhecimentos e informações. É por isso que é muito importante ter um bom humor em perceber, receber, e recuperar emoções, bem como informação.

Aqui estão algumas das valiosas dicas ou técnicas de humor condicionado que irá certamente ajudá-lo a melhorar a sua capacidade mental.

1. Feche seus olhos e repita um canto que vai ajudá-lo a se lembrar de uma imagem, um cenário ou uma experiência relevante. Você também pode fazer isso repetindo uma declaração positiva como: "Não importa o que você fale ou faça para mim eu continuo uma pessoa de valor!" Lembrando que palavras também podem aumentar os níveis de confiança durante os exames ou em períodos de aprendizagem ou até mesmo nas lutas diárias. Por dizer coisas positivas em relação à sua vida, você estará aumentando as chances de associar a sua experiência com uma agradável sensação, e isso iria ajudá-lo a lembrar de mais das coisas boas do que das más que podem te deixar para baixo.

2. Imagine um rosto de alguém que te deixou para baixo de alguma forma no passado (por exemplo, um membro da família, um professor, um amigo, ou uma ex-namorada). Depois de imaginar sua face, digo, "Não importa o que você diz ou faça para mim, eu ainda sou um bom homem!" Isso te aliviaria e colocaria

você em uma consciência positiva para lidar com pessoas ou estranhos. Representações mentais também podem alivia-lo do stress provocado pelo mau ou experiências traumáticas.

3. Há maneiras psicológicas de melhorar o humor ou o lugar onde a aprendizagem tem de ter lugar. Velas perfumadas, objetos aromáticos, ou a criação da ilusão de relaxamento (com o uso de verdejante ou cores calmas como pastel, tons de terra, ou cores não sólidas) são algumas das maneiras práticas de ajudá-lo a relaxar durante o aprendizado ou aquisição de conhecimento ou informação. Em ambientes incontroláveis que requerem reação espontânea, ainda assim seria melhor criar representações mentais (imaginando o azul e a calma do mar, ou a muito refrescante cena de paisagem verde) enquanto se compromete a aprender tarefas ou ações.

Capítulo 2 - Atenção

Antes que você possa esperar lembrar-se ou memorizar uma coisa, essa coisa deve ter sido claramente impressionante sobre os registros do seu subconsciente.

E o principal fator de gravar impressões é aquela qualidade da mente que chamamos de atenção, que é a capacidade de se concentrar e dar um sentido a uma determinada informação ou estímulo.

Nossa capacidade de processar informação é um pouco limitada. Portanto, temos que selecionar e decidir constantemente quais dados são relevantes e quais não são. Estímulos ou sensações que você percebe e organizar em pensamentos significativos são seletivamente analisados pelo seu cérebro. Se os estímulos ou de dados são relevantes ou aplicáveis para o uso ou acesso, o cérebro transfere esta informação para o centro de longo prazo de armazenamento. No entanto, para que isso aconteça, a atenção deve tomar lugar.

Uma das causas mais comuns de atenção fraca é a falta de interesse. É mais propício você ter atenção em coisas que você tem interesse, porque na medida em que há interesse foi mostrado

um alto grau de atenção. Uma pessoa pode ter uma memória muito fraca para muitas coisas; mas, quando se trata de coisas em que o seu interesse está envolvido, ele muitas vezes se lembra dos mais ínfimos detalhes. Isso é chamado atenção involuntária. Este tipo de atenção não requer atenção especial ou esforço físico porque ele segue com interesse, curiosidade, ou desejo.

O outro tipo de atenção é chamado atenção voluntária. Esta forma de atenção é concedida mediante de objetos não necessariamente interessantes, curiosos, ou atraentes. Isto exige o esforço e o uso da vontade.

Toda pessoa tem uma atenção involuntária razoável, enquanto que apenas alguns possuem atenção voluntária desenvolvida. O primeiro é iniciado pelo instinto, enquanto que o último só vem pela prática e treinamento.

Para a atenção ter lugar, você deve diligentemente praticar a arte da atenção voluntária. Aqui estão algumas estratégias bem-sucedidas para ajudá-lo a adquirir esta habilidade essencial:

1. Se atente sobre alguns assuntos desinteressantes e estude todos os dias até você ser capaz de descrê-los. Isso vai parecer chato ou cansativo, mas você deve manter-se fiel a isto. Não estude por muito tempo, na primeira vez; descanse e tente novamente mais tarde. Você vai perceber logo que será mais fácil, e que um novo interesse está começando a manifestar-se na tarefa. Por exemplo, escolha uma flor. Toque-a.

Cheire-a. Sinta sua textura. Quantas pétalas ela tem? Quão longo é o caule? Qual é a cor e o formato das pétalas? Fazendo esta tarefa simples, você irá ser surpreendido na quantidade de coisas que você vai notar. Este método, praticado em muitas coisas, em poupar horas, irá desenvolver o poder da atenção voluntária e percepção em qualquer um, não importa o quão deficiente, ele ou ela é nessas coisas. Comece a tomar nota das coisas sobre você: os lugares que você visita, as pessoas nos quartos, etc. Desta forma você irá iniciar o hábito de "perceber as coisas," que é o primeiro requisito para o desenvolvimento da memória.

2. Elimine as distrações. Mesmo que você pode ter ouvido falar de multitarefas, é muito difícil para as pessoas fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo. Por exemplo, você é um estudante de direito estudando para o exame da Ordem dos Advogados. Você não seria capaz de absorver corretamente em sua mente o que você está estudando se o seu rádio está tocando rock, ou se você está ouvindo seu pequeno irmão jogar videogames. Evitar eventuais distrações como TV, rádio, ou conversar pessoas.

3. Mantenha concentração e foco no processo de aprendizagem ou memorização. Vamos dizer que você está ocupado preparando-se para uma importante apresentação amanhã. Um novo funcionário foi introduzido para você enquanto você estiver trabalhando. Neste caso, haveria menos possibilidade de você para se lembrar de alguma informação sobre esse novo funcionário porque você

está concentrado em algo que você considera como mais importante. Se você quiser se lembrar de melhor de algo, mude o seu foco para essa coisa e voluntariamente tente memorizá-la.

4. Manha o controle de todos os seus pensamentos. Sempre que você se torna consciente de que os seus pensamentos estão se perdendo, gritar "PARE!" em sua mente. Isso vai redirecionar a sua atenção para aquilo que precisa ser feito. Lembre-se que uma boa concentração gera uma boa memória. Se você acha que seus pensamentos estão viajando, saiba de que sua atenção está à deriva.

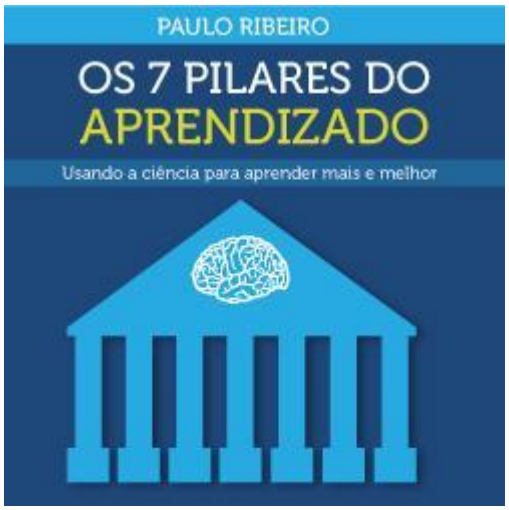
5. Se interesse. Para ter boas habilidades de memorização, você também deve gostar do que você está fazendo. Para memorizar vividamente algo visual, uma imagem, ou até mesmo um texto, envolva-se com ela. Você deve usar seu coração em toda atividade que você estiver fazendo. Se você não gosta de se empenhar em determinada atividade, tem uma pequena chance de você se lembrar de aspectos sobre ela. Vamos dizer que seus pais querem que você se torne um engenheiro, mas seu sonho é ser músico. Se você estudou engenharia porque seus pais te forçaram, você não terá dedicação ou desejo de guardar informações de seus livros de engenharia. Não force fazer algo que você não tem interesse. Como Leonardo Da Vinci disse: "Assim como comer contra sua própria vontade é prejudicial para a saúde, estudar sem interesse estraga a memória, e não guarda nada sobre o que viu".

6. Motive-se. Agora vamos supor que você quer se tornar médico. Porque você está se familiarizando e decorando a ambígua médica ou termos biológicos? Você pode querer estar no topo da classe. Ou você quer ser popular em sua escola. Ou você pode querer ser um bom médico um dia para ajudar a sua comunidade. Metas e cronogramas alimentam a motivação. E motivação promove uma forte memória. Para melhor se auto motivar, recompense-se para as metas que você tem atingido. Defina um incentivo particular para cada objetivo. Por exemplo, mime-se com o seu restaurante favorito depois de terminar um projeto. Quando você tiver feito uma importante tarefa, saia de férias. Basta definir algo gratificante para mimar-se, após a conclusão de uma determinada tarefa. Lembre-se: o homem por natureza é um grande trabalhador. Ele vai receber tudo o que ele aspira. Em um mundo banhado por tecnologia e consumo, deve-se ter uma meta simbólica para alimentar o seu ego. Ao recompensar-se em todo o sucesso que você tem, você irá querer mais e irá criar interesse em sua atividade. No processo, o seu interesse vai torná-lo mais produtivo e bem-sucedido.

7. Dê ao seu subconsciente um comando mental para ter em mente o que você deseja lembrar. Você pode dizer: "Aqui, você tomar nota do assunto e lembre-se disto para mim!" Você vai ser admirado por aquilo que o subconsciente pode fazer por você.

Antes que você possa memorizar ou lembrar alguma coisa, você deve ser capaz de entendê-la bem e com devida atenção. Use os métodos acima e você estará no caminho para uma mente afiada.

Você poderá beneficiar-se também:



CLIQUE NA IMAGEM E VEJA COMO ADQUIRIR.

Os 7 pilares do Aprendizado

Imagine poder potencializar o seu cérebro para entender conteúdos que vão mudar a sua vida. Isso é o Aprendizado Acelerado, uma forma rápida, eficiente, e, sobretudo possível, de se aprender o que deseja.

Capítulo 3: Ferramentas básicas de Memória

Ninguém nasce com uma má memória. A não ser que fatores como seu estilo de vida, saúde, ou outras condições tenha afetado isso, você pode afiar sua memória com o conhecimento adequado e prática. Nesse capítulo, irei discutir o conceito básico de memória.

Associação

Se você quer se lembrar de algo eficientemente, é necessário que seja considerado em conexão, ou em associação com uma ou mais coisas que você já sabe. Quanto maior o número de outras coisas com as quais ela está associada, mais chances você terá de se recordar. Duas técnicas populares de associação são acrônimos (siglas) e acrósticos.

Um acrônimo é uma combinação inventada de primeiras letras dos itens a serem lembrados. Por exemplo: um acrônimo comumente usado para lembrar a sequência de cores no aspecto de uma luz é o nome ROY G. BIV: vermelho (red), laranja(orange), amarelo(yellow), verde(green), azul(blue), Índigo(índigo) e Violeta(violet). Às vezes, o acrônimo pode ser mais familiar do que o próprio nome completo, como DDD (Discagem Direta a Distância) e IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

Por outro lado, um acróstico é uma frase onde a primeira letra de cada palavra é uma dica para a coisa que você deseja lembrar. Por exemplo, "Every Good Boy Deserves Fun", que em português significa "Todo bom rapaz merece se divertir" é um acróstico para lembrar a ordem do G-clef, que são notas sobre partituras musicais - E, G, B, D e F. Um acróstico para os nove planetas do nosso sistema solar seria Minha Velha Tia Mandou Jogar Sal Úmido Nas Plantas. (Mercúrio, Vênus, Terra, Mar, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno E Plutão).

Visualização e imaginação

Imagens são representações sensoriais internas que são também utilizados na criação da memória. Eles podem trazer palavras de nossa mente, que podem suscitar outras imagens ou fotos. A formação das imagens aparece para ajudar no aprendizado e lembrar o que foi aprendido ou vivido no passado.

Imagens e palavras podem ajudá-lo a lembrar das coisas, trazendo imagens em sua cabeça em vez de apenas palavras ou números. Vamos dizer, aprendendo o processo mitose de células ou divisão celular, a maioria dos livros que contêm conceitos ou ideias científicas têm imagens para descrever cenários que são, por vezes, difíceis de ser visto pelo olho humano. Outro exemplo seria a estrutura de uma bactéria ou um vírus. Elementos Gráficos e ferramentas visuais, portanto, podem se tornar princípios

orientadores no aprendizado conceitual ou precisamente ideias científicas.

Outro exemplo seria na memorização de letras de músicas ou em lembranças de histórias que você pode ter já lido antes. Nestes dois exemplos, o processo de memorização torna-se mais fácil se você imaginar imagens projetadas através da utilização da letra da música ou se você criar imagens vívidas em sua mente enquanto você lê ou se lembra de uma narrativa ou conto. Imagine o cenário real descrito pelas sentenças ou parágrafos.

Para intensificar ainda mais a sua imaginação, você tem que realmente sentir o que o personagem está sentindo. Se você estiver lendo uma história sobre um cavaleiro de armadura brilhante lutando com o dragão, então sinta sua forçam o poder de sua espada, o calor do fogo vindo da boca do dragão, e até o beijo da princesa após salvá-la do monstro.

Imagens e a formação de que, no processo de aprendizagem ou recordação, podem ajudar você a melhorar a sua memória. Aqui estão alguns dos métodos que você pode usar para alcançar uma memória criativa:

1. Aprender a pensar tanto imagens e figuras. Por exemplo, na leitura de um livro, seria útil para parar por um tempo e reconstruir o cenário sugerido dentro da sua cabeça. Desta forma, você também está aumentando as chances de não só gravar dados linguísticos, mas também alguns dos principais aspecto cognitivos

de recordação, como a reconstrução de sentidos percebido ou imaginados no seu cérebro. O cheiro e o sabor do sorvete, a vermelhidão de um morango, ou a espessura de sangue descrita em um romance criminal que não só dá calafrio ou emoção na leitura, mas também torna a sua experiência de leitura mais memorável.

2. No aprendizado de novas ideias, associar esses conceitos com uma imagem muito particular i ou uma foto que é muito pessoal ou relevante para você. Coloque mais detalhes em coisas que você já conhece ou sobre aquilo que é facilmente assimilado pelo seu cérebro ao se deparar com estas palavras (como na aprendizagem de uma nova língua ou assunto). Coloque alguma relação pessoal como se conhecesse sua etimologia ou dando-lhes um símbolo concreto em sua cabeça.

3. Se você está lendo um manual técnico, o que você pode fazer é imaginar-se fazendo o cenário sugerido pelo livro. Isso também é o que chamamos de leitura vívida. Palavras e frases se tornam vivas não com suas ligações, mas com o seu valor relativo com a realidade. Na verdade, escrever prosa ou poesia envolve grandes habilidades de criar imagens na mente e mapeamento mental. Poetas e escritores criativos são conhecidos não apenas como serem bons em lembrar detalhes ou fatos, mas também na criação de mundos ou situações encontradas dentro da mente.

Agrupamento

Agrupamento de informações e dados, em recordações de nomes ou números é muito essencial no processo de retenção. O poder associativo sugerido por grupos ou itens agrupados ajudar-nos a organizar ou dar direção na memorização. O emparelhamento palavras, por exemplo, tanto sinônimos ou antônimos, como "Feira" e "Praça" ou "Homem" e "Mulher" nos ajudam a se lembrar mais facilmente porque eles são relativos à coisas que nós já sabemos do passado.

Números agrupados (tabuadas, telefone, números em três ou quatro) ou em qualquer agrupamento relevante, é uma tendência que leva ao fácil acesso a partir de estes números ou mesmo palavras agrupadas. Agrupar é uma maneira para que possamos melhorar ainda mais nossa memória. Exemplos destes incluem:

1. Agrupamento por números, cores, ou sob a mesma categoria.

2. Agrupando as palavras e conceitos pelos opostos de seus significados ou antônimos: (amargo e doce amor e ódio)

3. Agrupando as palavras em imagens ou através organização subjetiva.

Organização subjetiva depende da maneira como nos recordamos ou organizar nossos materiais por nossas próprias categorias ou dispositivos. Por exemplo, a memorização de uma lista de palavras novas ou vocabulários podem ser desenvolvidos

através de interpretações subjetivas destas palavras ou agrupamentos. O melhor que organizamos ou tornam-se conscientes de como construir um sistema de informação, melhor ficaria na realização de tarefas mentais ou cognitivas tais como a memorização ou aplicação de nossa memória.

Um exemplo deste é cozinhar. Pode-se seguir uma regra ou o procedimento ditado pela receita. Mas a maneira que cozinhamos ou damos significado processo de cozinhar é diferente um do outro. Assim, o procedimento também é semelhante em obter informações e conhecimentos. Seria melhor se você:

1. Pensasse no processo de como você resolve seus problemas ou obtém as informações necessárias.

2. Conhecesse a sua capacidade no processo de aprendizagem e memorização. Você é o tipo de pessoa que facilmente recebe as informações através do agrupamento em categorias significantes, ou você é o tipo da pessoa que aprende melhor se você seguir uma direção ou uma imagem dentro de sua cabeça?

3. Analisasse a situação, os detalhes, ou experiências. Tente lembrar-se dos fatos relevantes e remover informações desnecessárias.

Capítulo 4: Superação do esquecimento

"a existência do esquecimento nunca foi provado: Só sabemos que algumas coisas não vêm na mente quando as queremos," disse Friedrich Nietzsche, uma vez.

Esquecer-se das coisas causa muita ansiedade nas pessoas hoje em dia, especialmente com a crescente conscientização de doenças relacionadas com a memória, como Alzheimer. Por outro lado, novos estudos mostram que a mente humana, não traumatizada por ferimentos ou doenças, nunca se esquece. Especialistas dizem que esquecer não é comparável à perda de informações. Mas então, se o problema está realmente no recolhimento de informações e recuperação, por que a maioria de nós ainda tende a esquecer, não importa o quanto como forçamos nossos cérebros? Esquecemos onde colocamos as chaves, aquele item tão necessário na da lista de compras, ou, o que é pior, aquelas respostas importantes em um exame que pode representar a diferença entre passar e repetir o ano.

Uma variedade de fatores contribui na forma como o nosso cérebro armazena e fornece informações. Embora as escolas de pensamento e a psicologia ainda estão discutindo sobre a forma como a mente humana trabalha, eles concordam em uma coisa que a memória é afetada pelos nossas experiências gerais - a partir

de nossos genes, o tipo de infância que tivemos, a comida que comemos no café da manhã esta manhã.

Alguns cientistas compararam a mente com uma câmera de vídeo por causa de sua capacidade e natureza para gravar tudo o que uma pessoa experimenta. Assim, olhando para um evento em particular em seu passado, é semelhante à procura de uma cena em uma gravação de vídeo: uma pessoa pode selecionar a cena alvo, exibi-la em movimento lento ou rápido, até pausar ou dar zoom em um detalhe em particular. É a partir dessa visão que técnicas para recuperar memória utilizando a hipnose, o soro da verdade, meditação, terapia e outras formas semelhantes surgiram.

Por outro lado, a pesar do olho "vídeo gráfico" da mente, foi descoberto que a mente não tem propriedades de arquivamento perfeito, semelhante a uma fita de vídeo que podem perder nitidez e envelhecem com o tempo. O cérebro também é semelhante a um chip de computador. Enquanto ele pode guardar uma grande quantidade de informação, a sua capacidade de armazenar dados, no entanto, tem suas limitações. Para abrir caminho para "novos dados", a mente reconstrói a informação armazenada ao longo do tempo. Assim, os eventos podem não ser lembrados perfeitamente. Ao longo do tempo, alguns elementos podem ser perdidos. Elementos como a música, a fotografia, ou um tipo de cheiro podem trazer de volta uma memória já esquecida por muito

tempo. Ainda alguns fragmentos do nosso passado podem desaparecer para sempre.

Neste capítulo, iremos discutir as formas e técnicas de como os seres humanos, de cientistas á místicos, lidam com o atributo do esquecimento.

Esquecer é aquilo a que nos referimos como perda de detalhes temporária ou de longo prazo, registro de estímulos, ou materiais da memória que tenham sido aprendidos ou armazenados em nosso cérebro. Um item esquecido pode ser armazenado na memória, mas não está disponível para recordação. Existem diversas teorias ou explicações quanto ao esquecimento.

1. Decaimento dos vestígios da memória - Esta é a mais antiga explicação quanto ao esquecimento. Diz-se que a memória tem uma tendência natural de degradação com o passar do tempo. Quando uma palavra ou um nome de pessoa não é mais relevante, tal item pode acabar por perder o seu lugar significativo dentro do nosso cérebro.
2. Distorção de Memória - algumas experiências podem ser aprendidas ou recuperadas de forma muito distorcida. Tal inexatidão pode levar a uma memória diferente ou uma falsa memória ou pode até mesmo derrotar o processo de recuperação desde o que está sendo acessado esteja errado.

3. Interferência - esta experiência pode ter sido resultado entre as situações ou variáveis incontroláveis durante a experiência da aprendizagem ou memorização. Isso inclui também o que ocorre antes, durante ou após a aprendizagem. Atividades feitas antes de uma tarefa podem confundir o processo de retenção ou o que psicólogos chamam de inibição proativa. As tarefas aprendidas mais anteriormente são de maior esquecimento de novas tarefas ou operações. No entanto, o material mais significativo a ser aprendido e retido, tem menor efeito de tais tipos de inibição proativa. Por outro lado, um efeito oposto ocorre durante a inibição retroativa, em que há atividades interferindo durante um período de aprendizagem. Geralmente, as pessoas que têm de aprender uma segunda tarefa se esquecem mais da primeiro do que aqueles que só têm apenas uma tarefa a fazer. É por isso que, seria aconselhável dominar uma atividade em particular ou habilidade antes de ir para a próxima atividade, porque reter muita informação exige interações complexas de sua memória e habilidades psicomotoras. Como exemplo é comprovado durante o período de aprende a dirigir. As suas capacidades motoras e diversos movimentos são necessários e podem, às vezes, parecerem confusos na primeira vez que eles exigem sincronia. No entanto, à medida que nós lentamente começamos a aprender a colocar tarefas corporais individuais em uma ação coesa, começamos a pensar em uma maneira muito precisa e

completamente organizada. Isso significa que nós já aprendemos ou memorizamos diferentes tarefas e já as colocamos em ordem. Portanto a fim de se lembrar de mais, devemos dominar uma tarefa em particular ou habilidade antes de se empenhar em outra atividade que requer uma especialização particular.

4. Esquecimento Motivado - Esta é uma variável em esquecimento que envolve uma motivação individual ou desejo para lembrar ou esquecer. Pessoas parecem repreender determinados tipos de memória ou suprimir o processo de retenção ou recuperação da mesma. Lembranças mais frequentes são aquelas agradáveis do que as outras. Emoções também têm um importante aspecto nessa explicação sobre esquecimento. Algumas pessoas preferem esquecer experiências que são más ou traumáticas. Isso pode ser uma jogada inteligente. Se você gastar menos tempo recuperando seus fracassos e decepções, você terá uma melhor capacidade para reter a informação positiva e essencial na sua mente. Porque pensamentos negativos agravam o estresse, você deve aprender a relaxar e esquecer os erros do passado. O passado já foi. Foque e retenha apenas pensamentos positivos.

5. Falta de Pistas ou Guias - somos capazes de recuperar material na medida em que temos dicas para lembrar-nos.

Quando nos lembramos de algo, é como se procurássemos em nossa memória com a ajuda de dicas ou guias que mostram o caminho para o material desejado. Quando esquecemos, é porque provavelmente faltam guias ou dicas necessárias para pegar a informação guardada na vasta conexão neural de nosso cérebro.

Aqui estão algumas técnicas eficazes para superar o esquecimento ou a distração:

1. Escreva sua detalhada lista de "coisas a serem feitas". Agrupe suas tarefas em categorias (e subcategorias se possível). Risque atividades que você já fez e adicione novas tarefas durante o processo. Se possível, cole suas notas em objetos que são familiares para você (como televisão, geladeira, porta etc.)

2. Use sua imaginação e humor. Vamos supor que você tem um compromisso com um forte cliente, Sr. Anderson, nesta sexta-feira. Se você ama assistir televisão todas as noites, imagine o Sr. Anderson agindo como um palhaço na televisão. Você pode até vê-lo saindo da tela e dizendo, "Te vejo na sexta!" Para lembrar-se do dia melhor, você pode visualizar o Sr. Anderson na tela de sua televisão vestido como o chapeuzinho vermelho e segurando uma cesta de piquenique(sexta) com comidas deliciosas. Imagine coisas engraçadas que vão ajudar você a se lembrar de seu cronograma.

Quanto mais engraçado e exagerado, melhor.

3. Associe uma tarefa com uma atividade de rotina ou com algo que você geralmente faz. Suponhamos que você sempre se esquece de levar sua celular toda vez que vai trabalhar. Faça com que você coloque seu celular dentro de sua mochila antes de escovar os dentes ou tomar banho. Apenas faça da tarefa que você mais se esquece de uma rotina diária.

4. Crie uma dica visual. Vamos dizer que você convidou seu chefe para jantar em sua casa na terça-feira à noite, e você deve comprar algumas batatas para a sobremesa que você vai cozinhar. Com a sua agenda muito ocupada, você pode facilmente se esquecer de compra-la. Para ajudá-lo a lembrar, você pode colocar um pacote de batatas fritas ou uma batata de brinquedo no topo da sua TV ou no meio de sua mesa de jantar para lembrá-lo da tarefa que precisa ser feita.

5. Concentre-se em dizer a sua tarefa em voz alta. Você já experimentou chegar ao seu amigo por que você quer perguntar alguma coisa? A próxima coisa que você sabe você esqueceu completamente as coisas que você vai perguntar a ele. Bem, não entre em pânico. Muitas pessoas têm estado na mesma situação e você não está sozinho. Com o estilo de vida agitado de hoje, mesmo aqueles com boa memória podem esquecer o que eles estão pensando em uma fração de segundo. A solução aqui é se concentrar em uma tarefa de cada vez, e repetidamente dizer em voz alta o que você vai fazer: "Eu vou pedir ao John sobre as regras para me juntar ao seu concurso." Se caso você ainda esquecer sobre o que você vai fazer, tente voltar ao seu lugar de origem onde você disse a tarefa em voz alta. Muitas vezes, esse

lugar específico ira ajudá-lo a se lembrar de suas tarefas, associando esse local com o que você disse.

6. Não procrastinar. Se você tem uma determinada atividade que precisa ser feita, acabe com isso o mais cedo possível. Quando você precisa pagar suas contas, faça-o agora antes que o prazo vença e antes de começar as cobranças de juros. Se você realmente não pode atendê-la agora, então use sua imaginação, lembretes visuais, ou outras ferramentas úteis para te lembrar.

7. Obtenha um companheiro. Algumas pessoas que vivem solitárias podem se tornar distraídas e podem sofrer perda de memória. Isso porque ele não tem ninguém para conversas, por isso a sua capacidade mental é limitada e mal utilizada. Ter um companheiro inteligente para discutir vários tópicos com ele e compartilhar os seus conhecimentos e experiências pode aguçar sua memória. Eles podem até mesmo agir como seu back-up. Basta dizê-los para te lembrar de alguma coisa e você terá outra memória trabalhando em seu nome. Basta ser bom para o seu amigo.

Capítulo 5: A Memória e Seus Sentidos

Você sabia que as impressões recebidas de seus cinco sentidos de visão, audição, paladar, tato e olfato têm um papel significativo na retenção de informações em sua mente? Estes são chamados de memória de impressões sensoriais. No entanto, quando você vem para baixo a uma análise sistemática do sentido de impressões retidas na memória, você verá que a maioria dos tais impressões são aquelas adquiridas através dos dois respectivos sentidos: visão e audição.

Impressões Visuais

Estamos constantemente exercendo nosso sentido da visão, e recebendo milhares de impressões diferentes de visão a cada hora. Mas a maioria destas impressões são insignificantemente registradas na memória, porque damos lhes pouca atenção ou interesse. Antes de a memória poder ser armazenada com as impressões de visão, antes da mente poder recordar ou lembrar tais impressões, o olho deve ser utilizado sob a direção da atenção. Pensamos que vemos as coisas quando olhamos para elas, mas, na realidade, vemos apenas alguns aspectos, no sentido de registrar impressões claras e únicas delas sobre as profundezas do subconsciente da mente. Nós olhamos para elas como um todo, em vez de vê-los em detalhe.

Por exemplo, houve um homem que foi atacado por um assaltante. O homem teve uma visão próxima do rosto do ladrão. Quando a vítima procurou a polícia local para relatar o incidente infeliz, ele foi convidado pelo policial para descrever o criminoso em detalhes. A vítima, apesar de ter uma visão mais próxima do rosto do homem, não foi capaz de dar uma descrição exata para o policial. Ele foi incapaz de perceber bem porque ele estava em um estado de nervosismo e choque enquanto o ladrão o assaltava.

Este é um caso de "olhar sem ver." A maneira de treinar a mente para receber uma visão clara das impressões, e, portanto, para retê-las na memória, é simplesmente concentrar a vontade e atenção sobre objetos da vista, procurando vê-los claramente e distintamente, e, em seguida, a prática de recordar os detalhes do objeto algum tempo depois.

Vontade e atenção não são eficazes se não forem combinadas com interesse. Você deve ter o desejo ou paixão para realmente realizar a tarefa em mãos. Mudar seu foco mental, por meio de vontade e atenção, juntamente com interesse, para superar os meros fenômenos "vendo e observando". A fim de lembrar-se das coisas que passam diante de sua visão, você deve começar a ver com sua mente, em vez de apenas olhar com os seus olhos. Deixe a impressão chegar além de sua retina e ir até sua mente. Se você fizer isto, você irá descobrir que sua memória vai "fazer a coisa.".

Impressões Auditivas

Muitos sons atingem o ouvido, mas não são mantidos pela mente. Podemos passar ao longo de uma rua barulhenta, com ondas de muitos sons que atingem os nervos do ouvido, e ainda assim a mente aceita os sons de apenas algumas coisas, particularmente quando a novidade dos sons já passou. É uma questão de novo interesse e atenção neste caso. Para adquirir a capacidade da audição correta e memória correta das coisas ouvidas, a capacidade mental de audição deve ser exercida, treinada e desenvolvida. É fato que a mente irá ouvir os sons mais fracos de coisas em que está centrada de interesse e de atenção, enquanto que ao mesmo tempo ignorará coisas em que não há interesse e que não está atenta. Uma mãe dormindo vai acordar ao menor grito de seu bebê, enquanto o crescente som de tambores em um desfile, ou até mesmo o disparo de uma arma nas imediações pode não ser notado por ela. Um médico especialista

irá detectar os sons fracos indicando uma doença respiratória ou cardiovascular nos pacientes. No entanto, estas mesmas pessoas que são capazes de detectar as diferenças tênues nos sons acima mencionados, são muitas vezes conhecidos como "ouvintes pobres". A razão é porque eles ouvem apenas aquilo em que eles estão interessados e para o que a atenção deles está desviada. Este é todo o segredo, e onde também se encontra o segredo de formação da percepção do ouvido. O remédio para a "pobre audição" e pobres memória de coisas ouvidas depende do seu nível de interesse e atenção.

A razão pela qual muitas pessoas não se lembram de coisas que eles têm ouvido é simplesmente porque eles não deram ouvidos corretamente. Não se pode ouvir tudo, pois não seria aconselhável. As pessoas que têm memórias negativas das impressões de audição devem começar a "ouvir" com atenção. Você vai encontrar a seguinte técnica útil:

Tente se lembrar de palavras, frases ou sentenças que são faladas para você em uma conversa. Você vai descobrir que o esforço feito para imprimir a frase na sua memória vai resultar numa concentração de atenção sobre as palavras do orador. Faça a mesma coisa quando você estiver ouvindo um professor, cantor, ator ou professor. Escolha as palavras para decorar e diga a sua mente que sua memória receberá a impressão facilmente e a guardará bem. Ouça minúsculos pedaços de diálogo que vêm parar nos seus ouvidos ao andar na rua, e vise memorizar uma frase ou duas, como se você fosse relacioná-las com outras pessoas. Estude as expressões e inflexões nas vozes de pessoas falando com você. Você ficará surpreso com os detalhes que esse exame revelará.

Ouça os tons de várias pessoas e se esforce para distinguir as diferenças de som entre eles. Peça a seu amigo que leia uma ou

duas linhas de poesia, e depois se esforce para memorizá-las. Continue fazendo isso e você vai desenvolver significativamente o poder da atenção voluntária aos sons e palavras faladas. Mas acima de tudo, a prática de repetir as palavras e sons que você tenha memorizado, o tanto de vezes possível. Ao fazer isso, você vai obter na mente o hábito de tomar um interesse em impressões de som.

Em alguns casos, as impressões de imagem e som são unidas, como por exemplo, no caso de palavras, em que não apenas o som, mas a forma das letras que compõem a palavra, ou melhor, a própria forma da palavra, são armazenadas juntas e, consequentemente, é lembrada ou recolhida com muito mais recolhidas ou lembradas eficácia do que as coisas das quais apenas uma sensação de impressão é registrada.

Professores usam essas informações como um meio de ajudar os seus alunos a memorizar as palavras, falando em voz alta, em seguida, escrevendo-as embaixo. Muitas pessoas memorizam os nomes deste modo. A impressão da palavra escrita adicionada à impressão do som duplica assim o potencial.

Quanto mais impressões que você pode fazer em relação a uma coisa, maior as chances de facilmente recordá-la. Da mesma forma, é muito importante ligar uma impressão de um sentido mais fraco com o de uma mais forte, a fim de que a primeira possa ser memorizada. Por exemplo, se você tem uma memória de visão boa, mas uma memória de ouvido pobre sugere-se ligar as suas impressões sonoras com as impressões vista. E se você tem uma memória de olho pobre, mas um boa memória de ouvido é importante ligar suas impressões de vista a as suas impressões de sons. Desta forma, você tirará proveito da lei da associação.

capítulo 6: Como Lembrar Nomes e Rostos

Você provavelmente já ouviu uma declaração semelhante, que diz: "A palavra mais bonita que um indivíduo pode ouvir é o seu próprio nome sendo chamado por outra pessoa. "No entanto, esta é uma grande ameaça para as pessoas que têm dificuldade para lembrar nomes, especialmente aquelas que estão frequentemente participando de importantes reuniões de negócios e encontros. Se alguém se aproxima de você e te chama pelo seu primeiro nome, não seria embaraçoso se você não retribuísse dizendo o seu nome de volta? E, é claro, mais humilhante perguntar diretamente o seu nome quando a pessoa espera que você saiba disso.

A mesma coisa permanece para lembrar rostos. Não incomoda você ter encontrado empresários bem sucedidos em uma reunião, apenas para esquecer como eles se parecem quando chega em casa?

Na maioria das vezes, a dificuldade em lembrar nomes e rostos é causada pelo fato de que os nomes e rostos em si são desinteressantes, e, portanto, não puxam ou prendem a atenção como outros objetos apresentados ao mente.

Aqui estão as estratégias eficazes para ajudar você a se lembrar de nomes e rostos facilmente:

1 Em vez de apenas ouvir o som fraco de um nome, foque em ouvi-lo claramente e se concentre na firmeza de implantá-lo em sua memória.

2. Dizer repetidamente o nome várias vezes em sua mente. Se possível, use o nome o mais rápido que conseguir. Você pode dizer ao seu amigo agora, e depois a sua irmã mais tarde: "Eu acabei de conhecer Jonathan Nowitzki". “Você também pode

fazer um comentário sobre o nome:” Eu tenho um ex-colega chamado Mark Nowitzki que é muito bom em eletrônica. Você o conhece? "

3. Depois de ouvir o nome, anote-o várias vezes. Fazendo isso, você está adquirindo o benefício de uma impressão de duplo sentido. Adicionando a impressão de visão a impressão de audição.

4. Quando você ouve o nome de uma pessoa que está sendo falada, olhe propositalmente para a pessoa que o ostenta. Ao fazer isso, você está ligando o nome e o rosto junto em sua mente ao mesmo tempo. A próxima vez que você precisar obter o nome, basta recordar o rosto e você pode ter uma boa chance de se lembrar dele.

5. Visualize o nome como um objeto em sua mente. Veja letras do nome no olho de sua mente, como uma imagem ou foto. Exagere o tanto quanto você puder. Você pode imaginar o nome "Nowitzki" na sua mente como um grande objeto cabeludo com 3 olhos e com picos de tudo sobre ele. Para uma imagem mais clara, visualizar o Sr. Nowitzki levantar a palavra gigante "Nowitzki" sobre sua cabeça, como um levantador de peso que levanta um barbell(barra de peso). Quanto mais exagerado ou humorístico, melhores as chances do nome ficar preso em sua mente.

6. Conecte uma nova pessoa com um indivíduo bem lembrado de mesmo nome. Associe um novo Mr. Copenhagen com um cliente antigo de mesmo nome. Quando você vê o novo homem, você pensaria do antigo, e o nome seria flash em sua mente. Pode ainda visualizar os dois Copenhagen ligados um ao outro como gêmeos siameses, para acionar o pensamento de que eles têm o mesmo nome.

7. Relembre a atmosfera ou ambiente. Recordando o que você sentiu ou o que você fez, quando conheceu uma pessoa, poderá desencadear lembranças de como ele ou ela foi apresentada a você, como ele ou ela se parecia, e outros aspectos relativos à pessoa.

8. Analise as características distintivas do rosto da pessoa. Observe o que faz com que a pessoa se destaque ou se diferencie do resto. Você pode notar os olhos, nariz, orelhas, lábios, cabelo ou outras partes do rosto. Tal notificação e reconhecimento tendem a induzir um interesse no assunto de recursos. Esforce-se a se concentrar no rosto da pessoa pela primeira vez que você conhece ele ou ela. Agora, você sabe a importância de ter interesse para lembrar-se das coisas. Se você foi apresentado a um homem que iria pagar mais de R$ 500,00 em sua próxima reunião, você seria muito inclinado a memorizar o seu nome e estudar seu rosto com cuidado para reconhecê-lo, ao contrário de um homem que não tem nada para dar a você.

9. Vincular um nome com um objeto visual. Digamos que você acabou de conhecer o Sr. Quinlan. Para lembrar o nome dele, você pode visualizar uma terra cheia de rainhas (Em inglês, Queen land se pronuncia igual ao nome Quilan, e significa “terra da rainha”). Imagine as rainhas vestidas com vestidos elegantes e usando coroas brilhantes com grandes joias. Se o Sr. Quinlan se interessa por basquete e você quer se lembrar disso também, em seguida, imagine as rainhas vestindo uniformes de basquete sobre seus elegantes vestidos. E se o Sr. Quinlan é também um médico, em seguida, visualizar as rainhas em uniformes de basquete. E se o Sr. Quinlan é também um médico,em seguida, visualize as rainhas em uniformes de basquete, com grandes estetoscópios em torno de seus pescoços.

Quanto mais engraçado, melhor. Aqui está outro exemplo, mas desta vez com um nome mais. Vamos dizer que você foi introduzido a Maria Bennetton. Agora, como você se lembra "Bennetton"? Você pode dividi-lo em "Bend-a-to)." Imagine uma grande peça de metal com as palavras "uma tonelada" gravadas em todos os seus lados de dobra como um travesseiro macio. Você pode exagerar um pouco, fazendo que o pedaço de metal grite de agonia enquanto a flexão está ocorrendo. Se Ms. Bennetton é um jogador de tênis, você pode imaginar um pedaço de metal com raquetes de tênis presas no topo de sua cabeça.

10. Visualize os rostos das pessoas que você conheceu durante o dia, de noite. Tente desenvolver a capacidade de visualizar suas características para a prática de sua habilidade. Desenhe-as em sua mente e as veja com o olho da sua mente, até que você possa visualizar as características de alguns velhos amigos. Então faça o mesmo com conhecidos, e assim por diante, até que você seja capaz de visualizar as características de cada um que você conhece. Então comece a adicionar à sua lista, recordando as características de estranhos que você conheceu. Por um pouco de prática deste tipo que você irá desenvolver um grande interesse em rostos e sua memória deles, e o poder de recuperá-los será incrivelmente rápido.

11. Faça um estudo de nomes e rostos. Comece uma coleção, e você não terá problemas no desenvolvimento de uma memória para eles. Uma boa ideia seria analisar fotografias em detalhes, e não como um todo. Se você pode estimular o interesse suficiente em nomes e rostos, você estará mais propenso a se lembrar deles.

Capítulo 7: Como Lembrar números

Em quase tudo o que fazemos, há números envolvidos – telefone, números de cartão de crédito, CEPS, senhas, cálculos, e muitos outros! Se você ama ou você odeia, números estão aqui para ficar. A fim de lidar com o estilo de vida agitado de hoje, você tem que ser capaz de se lembrar de um monte de números, ou você vai acabar ficando tudo confuso e desorganizado.

Ao contrário das palavras que podem ser associadas a um objeto, os números são difíceis de lembrar, porque eles são abstratos. Se eu disser pensa em uma caneta, sua mente imediatamente visualizará a caneta. Mas se eu disser 2473, você terá um tempo difícil comprometendo a sua memória.

Neste capítulo, você será ensinado sobre várias técnicas de memória para melhor lembrar números para que você possa realizar suas transações habituais mais rápidas e com mais eficiência.

Sentidos

Seus sentidos, particularmente os ouvidos e os olhos, podem revelar-se eficazes em números que recordam. É assim que funciona:

Repita o número várias vezes para si mesmo. Pode ser difícil para você se lembrar de um número, como "2895" como uma coisa abstrata, mas fácil para você lembrar o som de "vinte e oito noventa e cinco."

Você também pode visualizar o número. Escreva-o várias vezes para apresentá-lo ao seu banco de memória. Uma ideia ainda melhor é criar uma imagem vívida desse número para melhor retenção de memória. Visualize "2895" lindamente em um outdoor em grandes tamanhos e cores luminosas, com peças

de joalheria ao redor. O número te segue aonde quer que vá. Você vê isso em todos os lugares. Está em seu espelho do banheiro, na tela da TV, na lareira, ele só não vai deixar você ir! Você pode até intensificar a imagem, fazendo um jingle ou slogan.

Associação

A Lei de Associação pode ser usada com vantagem em memorizar números. Por exemplo, pode-se lembrar do número 186000 (o número de quilômetros por segundo percorrida pela luz ondas no éter), associando-o com o número de ex-local de trabalho, "186" de seu pai. Outra pessoa pode lembrar seu código postal "1876", recordando a data da Declaração de. Independência.

Conversão de números em palavras

Uma técnica muito comum, mas prática para lembrar números é transformá-las em palavras. Provavelmente a maneira mais fácil de fazer isso é atribuir cada número de 1 a 9 a uma letra equivalente: A = 1, B = 2, C = 3, D = 4, e assim por diante. Usando esta técnica, 742 se transformam em GDB. As letras GDB não fazem muito sentido, então você tem que transformá-las em um acróstico. Como sobre “Gotas de Brigadeiro”. A próxima vez que você deseja chamar 742, apenas recordar “Gotas de Brigadeiro” e converter as primeiras letras de cada palavra de volta para seus equivalentes numéricos. Se você ainda acha que a frase "Gotas de Brigadeiro" ainda pode deslizar em sua mente, crie uma imagem de gotas de brigadeiro em um bolo.

Aqui está outro exemplo. Se você precisa se lembrar de sua senha de sistema, que é 135 então vocês pode imaginar o seu computador "Achando Coisas Engraçadas" para alguém tão engraçado como você.

O Código de Imagem

Usando esta técnica, você atribui uma imagem para cada número de 1 a 9 que seja semelhante à sua aparência. Veja como os números abaixo parecem com os objetos que eles estão representando:

0 = bola

1 = varinha mágica

2 = cisne

3 = garfo

4 = veleiro

5 = cavalo-marinho

6 = bomba

7 = pé de cabra

8 = ampulheta

9 = balão

Memorizar todos os símbolos acima e seus equivalentes numéricos. Se achar que estes símbolos não ficam em sua mente, em seguida, convertê-los em algo que você pode se lembrar melhor. Depois de memorizar as imagens, você pode começar a usar este método.

Vamos dizer que você quer se lembrar do número da rua da casa de seu amigo, que é 289. Você pode visualizar um cisne (2) nadando com uma ampulheta (8) e amarrado a ampulheta um grande balão vermelho (9).

Ou vamos dizer que você quer se lembrar de 471. Você pode imaginar um veleiro (4) com um pé de cabra (7) pendurado ao seu lado; e colada ao longo do pé de cabra há uma varinha (1).

O Principal Sistema de Memória

Este método é um pouco complicado e detalhado; mas quando você pegar o jeito dele, você pode se lembrar de longas sequencias de números e você ainda pode impressionar seus amigos! Neste método, cada número é atribuído a uma consoante ou ao som de uma consoante com base no seguinte:

0 = z ("z" é a primeira letra do zero)

1 = t ("t" é semelhante a um 1 com uma linha através dele)

2 = n ("n" tem duas barras)

3 = m ("m" tem três barras)

4 = r ("r" é a penúltima letra de quatro)

5 = L ("L" é numeral romano para 50)

6 = g ("g" é 6 rodado 180 graus)

7 = k ("k" se parece com dois 7s rodados e colados)

8 = f ("f" na escrita cursiva tem duas voltas semelhantes a 8)

9 = p, b ("p" e "b" se parecem com 9 em ângulos diferentes)

Veja como funciona esse sistema. Obter os sons consonantais ou consoantes dos números, e adicionar vogais entre eles para formar um grupo de palavras, frase ou sentença. Vamos dizer que você quer lembrar o número da sua matrícula que é 61 -941. Converta-o em "gt-prt." Adicione algumas vogais e você chegará a algo como "gato preto." A próxima vez que você precisar acessar esse

número de telefone, basta lembrar "gato preto". Você pode até mesmo adicionar uma pitada de visualização e humor, imaginando um gato preto.

Lista de Memórias de Palavras

Vamos dar o sistema de memória principal para o próximo nível (Consulte a tabela na lição anterior). O que você vai fazer com as consoantes ou sons consonantais é fazer uma lista de palavras que se relacionam com eles. Deixe-me lhe dar alguns exemplos abaixo:

1 = t = taça

2 = n = Noé

3 = m = Mato

4 = r = rato

5 = L = Lei

6 = j = jaula

7 = k = key (chave, em inglês)

8 = f = fácil

9 = p = preto

0 = z = zoológico

E sobre os números com dois dígitos? A palavra deve começar com o consoante o que representa o primeiro número, e deve terminar com a consoante representando o segundo dígito. Exemplos a seguir:

10 = ts = tenso

11 = tt = tatu

12 = tn = tonto

13 = tm = Tom

14 = tr = tiro

15 = tL = tala

16 = tg = tanga

17 = tk = tack (aderência, em inglês)

18 = tf = tofu

19 = tb = tubo

20 = ns = nossa

Esta lista de palavras de memória irá ajudá-lo a algo associado com um número. Por exemplo, você fez uma lista de coisas para fazer em sua casa e a tarefa de número 4 é a limpeza da geladeira. Ligue o rato (imagem atribuída de 7) com o aparelho. Você pode visualizar um grande rato preso na porta de sua geladeira. Se a tarefa de número 9 é limpar o banheiro, você pode imaginar um monte de pratos (atribuído imagem de 9) flutuando no vaso sanitário.

Esta ferramenta avançada pode ser bastante útil em lembrar itens que são dispostos em ordem cronológica. Por exemplo, nos Dez Mandamentos, você quer saber o Mandamento de número 4 (Respeite a teu pai e a tua mãe). Então você visualiza seus pais com roupas elegantes segurando ratos brancos em suas mãos.

Uma vez que você se familiarizar com as palavras que você fez para representar os números, você vai ser capaz de recuperar qualquer item em uma lista só de ouvir seu número, independentemente da disposição.

Mas quantas palavras você deve criar? Isso depende da sua necessidade. Muitas pessoas têm uma lista de cem palavras. Embora isso possa parecer extenso, desde que você saiba os sons consonantais ou consoantes que representam cada número, você não tem nada para se preocupar.

Lembrando Datas

O sistema de memória principal, combinado com uma visualização espirituosa, também pode ser utilizado para lembrar datas especiais.

Vamos dizer que você precisa lembrar o aniversário do seu amigo, que é em 11 de maio. Você pode visualizar o seu amigo com um chapéu do aniversário perguntando: "Posso caçar tatus?" ("Tatu" representa o número 11, ver tabela acima).

Que tal se você quiser lembrar-se de uma festa programada no domingo, às 04:00? Para os dias da semana, você pode atribuir um número para cada um. (Domingo = 1, segunda = 2, Terça = 3, e assim por diante).

Agora vamos fazer a tradução: 14 (sendo 1 domingo e 4 sendo 4:00). Para 14, atribuímos a imagem de um **tiro** ao alvo. A visualização de uma festa com tiro ao alvo que está sendo jogado por convidados seria um grande lembrete de que você tem uma festa no domingo às 16h00min.

E se for 04h30min? Ou 04h15min? Bem, basta usar as palavras trimestres, metade, e três quartos para representar as diferentes partes de uma hora (15 minutos depois, 30 minutos depois, e 45 minutos depois). Então você pode adiciona-las em sua visualização.

Para o exemplo acima, você pode incluir um bolo pela metade na festa, se esta começa às 04h30min.

E se for 04h25min? Escolha o quarto de hora mais próximo, para que não se atrase!

Você pode, as vezes, acabar confuso ao longo dos muitos canais de TV que temos hoje em dia; portanto, você pode esquecer alguns ou muitos deles. Veja como resolver esse dilema:

Vamos dar SBT (Sistema Brasileiro de Televisão, canal 4), por exemplo. Você pode ativar as letras SBT em um acróstico como Sentindo Bastante Tontura. Visualize uma pessoa sentindo bastante tontura depois de beber vinho, cambaleando pelos cantos. Para lembrar 4, convertê-lo em sua palavra equivalente que é "rato". Então, para lembrar que o SBT é o canal 4, imagine uma pessoa com tontura tendo que desviar de ratos.

Capítulo 8: Como Lembrar de Lugares

Diferentes pessoas têm diferentes habilidades. Alguns são agraciados com o dom da direção. Eles são os únicos que nunca se esquecem de como chegar a um local de destino, não importa se eles têm que passar por um caminho que pareça um labirinto para chegar lá, e mesmo que tenham ido para aquele lugar apenas uma vez.

No entanto, existem muitas pessoas que não possuem senso de direção. Estas são as pessoas que simplesmente não conseguem se lembrar dos lugares que tenham ido, mesmo se elas foram para essas locais várias vezes antes. Bem, não há necessidade de ficar frustrado.

O primeiro conceito necessário para desenvolver um bom senso de direção é ter um profundo interesse nos lugares. Você deve começar a "tomar nota" da direção das ruas ou estradas em que você viaja - os limites; as curvas da estrada, até mesmo os objetos naturais ao longo do caminho. Estudar mapas pode ajudar a despertar um novo interesse neles.

Uma das primeiras coisas a fazer, depois de despertar um interesse, é observar atentamente os pontos de referência e as posições relativas das ruas ou estradas em que você viaja. Então, muitas pessoas viajam ao longo de uma nova rua ou estrada de maneira distraída, ignorando as características delas à medida que avançam. Isso é fatal para a memória. Você deve tomar conhecimento das vias e as coisas ao longo do caminho. Pause no acostamento ou nas esquinas e observe os marcos e as orientações gerais e as posições relativas, até que sejam firmemente mantidas em sua mente. Quando você vai correr ou andar, começar a ver quantas coisas você pode se lembrar. E quando você voltar para

casa, passar por uma viagem em sua mente, e veja o quanto da direção e quantos do marcos você é capaz de se lembrar. Pegue o seu lápis, e tente fazer um mapa de seu itinerário, dando as orientações gerais, e anotando os nomes das ruas, e as características distintas de objetos ao longo do caminho.

Então, enquanto você faz essa viagem, compare lugares com seu mapa, e você verá que vai ter um novo interesse na viagem. Você vai ver que agora você pode perceber coisas que não era capaz de reconhecer antes.

Lembrando-se de Direções

Pode ser difícil de lembrar as direções por causa de muitos pedaços repetitivos, de dados desconhecidos sendo alimentados em sua mente. Se você tenta se lembrar de um monte de esquerdas e direitas, isso se transforma no meio de todas as estradas e quarteirões que você vai viajar, e as chances são de que você ficará totalmente confuso. O que você tem a fazer é pedir um marco. Se o seu amigo lhe diz para "vire à direita, depois do terceiro quarteirão," você pode perguntar o marco que você vai ver quando você virar à direita. Se o seu amigo responder que é uma barbearia, então você certamente vai saber em que quarteirão que você vai virar para à direita.

Outro dilema seria sobre como se lembrar de todas as "esquerdas" e "direitas." A solução é simples. Você pode converter "esquerda" e "direita" para imagens nítidas que representam essas palavras. Por exemplo, você pode usar "lagartos" para "ratos" para a esquerda e para a direita respectivamente. Então, se o seu amigo lhe diz para "vire à direita depois do terceiro quarteirão," você pode imaginar grandes ratos peludos correndo em volta do barbeiro. Você pode exagerar ainda mais, se visualizar os ratos

em óculos de sol e roupas de gangster, você pode se lembrar de ainda melhor.

Lembrando Endereços

Você também pode usar os métodos você já aprendeu para lembrar endereços. Por exemplo, você quer se lembrar Avenida Mestre, nº 41. Você pode transformar 41 em rato (1 = r, 4 = t, em seguida, adicione as vogais). Então, para Mestre, você pode visualizar um mestre de faculdade. Em seguida, ligar tudo junto, visualizando ele fugindo de ratos. Você pode vê-los como se unem e acabam parecendo um casal perfeito?

Para números maiores, como 521, você pode converter que para lento (5 = L, 2 = N, 1 = T). Você pode visualizar uma pessoa andando lentamente na rua que você deseja ir.

Viu? Estes métodos não vão só ajudar a te lembrar, mas também são muito divertidos de fazer. Apenas continue praticando. E não pense que esta é uma tarefa árdua. Divirta-se imaginando coisas e você vai acabar com uma memória melhor do que nunca.

Capítulo 9: Como Se lembrar de Eventos

Você ainda pode lembrar o que foi o seu café da manhã de 3 dias atrás? Você consegue se lembrar de o que seu chefe anunciou ontem sobre a nova declaração de missão da empresa?

Não se desespere se coisas como essas escapam de sua memória. Você não está sozinho. Às vezes, nós nos tornamos muito entretidos com as nossas responsabilidades diárias que nós tendemos a esquecer eventos ou acontecimentos que não nos chamaram muita atenção.

Se você der para as ocorrências de cada dia uma revisão mental na noite, você vai descobrir que o ato de revisão irá atrair a atenção para registrar os eventos, de tal maneira que eles estarão disponíveis a qualquer momento para uma recuperação futura.

Deixe este trabalho para ser feito à noite, quando você se sentir à vontade. Não fazê-lo depois de se deitar. A cama é feita para dormir, não para pensar. Você vai descobrir que o subconsciente vai despertar para o fato de que ele vai ser chamado mais tarde para os registros do dia, e vai "tomar nota" do que acontece de uma forma muito mais inteligente e fiel.

Experimente este exercício. Sente-se uma noite e passe apenas 15 minutos em silêncio para tentar lembrar exatamente os acontecimentos importantes do dia. Você pode achar que você pode recordar apenas um pouco no início. Você pode até não se lembrar de o que comeu no café da manhã. Mas depois de alguns dias de prática, você vai achar que se lembrava mais. Eventos vão voltar para você mais precisamente e mais claramente do que no início. Se possível, relate com as pessoas próximas a você, os eventos do dia, em vez de recolhê-los para si mesmo. Se as

pessoas que você está relatando os acontecimentos estão interessadas neles também, você ficara mais motivado para se lembrar deles.

Você irá gostar também:

Clique na imagem para adquirir

Um curso completo para ensinar a arte do Desenho Realista de Retratos.

Capítulo 10: Outras Ferramentas de Memória

Outras ferramentas de memória

Justamente quando você pensou que você já sabe um monte de ferramentas e técnicas de memória, temos mais na loja para você neste capítulo.

Organização da memória

Ser desorganizado certamente pode ocupar muito de seu tempo, e isso pode afetar negativamente a sua eficiência. Sua memória funciona da mesma maneira. Muito parecido com pastas em um armário, você também pode criar pastas mentais para reter detalhes de forma organizada.

Como fazemos isso?

Criamos pastas mentais de aspectos que não podemos nunca nos esquecer ou são armazenados em nossa memória de longo prazo, como os dias da semana e as partes do corpo. Para este exemplo, vamos tomar as partes do corpo que são os cabelos, olhos, nariz, lábios, ombros, peito, barriga, coxas, joelhos e pés. Por favor, tome nota que você pode escolher outras partes do corpo que são mais familiares para você.

Vamos dizer que você tem uma lista de tarefas para fazer. Se tarefa de número 1 é regar as plantas, você pode imaginar o seu cabelo com flores e folhas que crescem por toda parte. As flores em seu cabelo estão felizes e estão desfrutando a sensação de frescor da água que está sendo derramado sobre eles. Se a tarefa de número 2 é cozinhar o frango frito para o jantar, você pode visualizar em seus globos oculares um frango. O frango parece muito suculento enquanto está sendo frito com perfeição. Faça isso com o resto de suas tarefas. Atribua uma tarefa para cada

pasta de arquivo e criar uma visualização exagerada e bem-humorada para ele. Divirta-se.

O Método de História

Este método requer a criação de toda uma história, mas não tem de ser extensa, desde que todas as coisas para ser lembradas sejam incluídas na história. Ele estabelece uma conexão entre todos os objetos, onde a sequência de eventos são mais fácil de lembrar. Por exemplo, o seu melhor amigo lhe pediu para servir a estes 7 pratos em sua de casamento, são eles: camarão, caranguejo, espinafre, salmão, carne assada, massas e pizza. Para recordá-los, você pode vir com uma história parecida como esta: O camarão e caranguejo foram caminhando lado a lado até que o espinafre veio e gritou com eles para pagar suas dívidas. Salmão e carne assada vieram para parar a briga, mas massas e pizzas molharam a todos com uma mangueira de água por causa do barulho que estavam fazendo. Não importa se a sua história parecer bobagem. Você não vai escrever um livro ou relatório de qualquer jeito. E lembre-se, quanto mais estúpida a história, é mais fácil para se lembrar.

Associação de Fatos

Estamos adquirindo continuamente itens de informações sobre todos os tipos de assuntos, e ainda quando queremos coletá-los, muitas vezes encontrá-los é tarefa bastante difícil, mesmo que as impressões originais fossem muito claras. Isto acontece porque eles não foram devidamente classificados e indexados em pedaços de informações, e não sabemos por onde começar a procurá-los. É como a confusão de um empresário que mantinha todos os seus documentos em um armário, sem índice ou ordem. Ele sabia que "eles estavam todos lá", mas ele tinha um trabalho difícil em encontrar qualquer um deles quando fosse necessário.

Quando você quiser considerar um fato, pergunte a si mesmo as seguintes questões sobre isso:

1. De onde ele veio ou se originou?

2 O que causou isso?

3 Que história ou registro tem isso?

4 Quais são os seus atributos, qualidades e características?

5. Que coisas podem mais facilmente associar a ele? O que é que gosta?

6 Onde é bom para ser usado, o que posso fazer com ele?

7 O que pode ser deduzido a partir dele?

8 Quais são os seus resultados naturais que acontecem por causa disso?

9 Qual é o seu futuro e seu fim natural?

10 O que eu penso sobre isso, de modo geral, quais são minhas impressões gerais sobre ele?

11 O que eu sei sobre ele, na forma de informação geral?

12 O que eu tenho ouvido falar sobre isso, e de quem, e quando?

Se você se der ao trabalho de colocar qualquer "fato" através do exame rígido acima, você não só vai anexá-lo a centenas fatos convenientes e familiares, de modo que você vai se lembrar de facilmente em algumas ocasiões, mas você também vai criar um novo objeto de informação geral em sua mente de que este fato em particular será o pensamento central. Se houverem outros fatos que você pretende associar com qualquer outro fato, você terá que puxar mais “pregos” no campo da sua consciência e com os índices misturados que você terá, você poderá "atropelar" o fato com informações quando você precisar dele .

Sete Princípios da Memória

Os princípios abaixo podem ser aplicados a todos os aspectos da sua vida diária: em casa, na escola, no trabalho, e em seu tempo de lazer. Saiba que a memória definitivamente envolve aprendizado, e ambas são atividades complementares para uma melhor sobrevivência e realização em nosso mundo moderno.

1.Os alunos aprendem a partir de seu comportamento. Assim, os erros dos aluno devem ser minimizados, a fim de conseguir uma melhor memória e domínio das competências.

2. A aprendizagem é mais eficaz quando as respostas corretas são reforçadas imediatamente. O feedback deve ser informativo e gratificante, sempre que a resposta está correta, conforme discutido acima sobre memória e motivação. Punição pode ser eficaz se for bem utilizada, mas os dados também mostram que ela também pode inibir a aprendizagem ao invés de aumentar a melhoria da aprendizagem e da memória. Pode temporariamente suprimir uma resposta incorreta, mas a resposta tende a reaparecer quando a punição para. Punição também pode ser emocionalmente perturbadora e pode tornar-se uma dissonância cognitiva e interferir no processo de aprendizagem e armazenamento de informação. Por exemplo, as crianças que são punidas por cometer um erro durante a leitura em voz alta podem ficar tão tristes e distraídas com o castigo que elas vão cometer mais erros.

3. A frequência do reforço determina o quão bem uma resposta vai ser aprendida e mantida.

4. Praticar uma resposta em uma variedade de configuração aumenta a retenção de dados e a possibilidade de transferência de dados para outras informações. Isso significa um poder em repensar constantemente ideias ou imagens vistas

(silenciosamente falar consigo mesmo a fim de obter resposta consciente), a fim reforçar o pensamento e memória.

5. Condições motivadoras podem influenciar a eficácia do pensamento positivo e da memória e podem desempenhar um papel fundamental no aumento do nível de desempenho na retenção da memória.

6. A aprendizagem significativa é mais permanente e mais transmissível do que a aprendizagem memorizada. Entender o que é memorizado é melhor do que ficar apenas praticando para se tornar um bom memorizador.

7. As pessoas aprendem de forma mais eficaz quando aprendem em seu próprio ritmo.

Conclusão

Neste ponto, você já aprendeu um monte de técnicas para memorizar as coisas de forma mais eficaz: formação de imagens vivas e divertidas, fazer associações, converter números e imaginar palavras e muitos outros. Lembre-se, não há nenhuma maneira "certa" ou "errada" para memorizar algo; a ideia é simplesmente levar as informações e técnicas que você já aprendeu e adaptá-los às tarefas ou atividades em mãos.

Mas acima de tudo, eu o encorajo a praticar memorizar coisas todos os dias. Considere o seguinte: Se alguém ensina como dirigir um automóvel, e você estudar o manual do proprietário do carro com cuidado, e aprender perfeitamente tudo o que há para saber sobre a condução de um carro, isso não significa que você pode saltar em um carro e começar a dirigir com perfeição no centro de Nova Iorque.

Você sabe o que você precisa fazer. Continue praticando as técnicas de memória que você aprendeu até que se tornem uma segunda natureza. Olhe ao seu redor e encontre coisas para memorizar, como número de telefone do seu primo, a sua receita favorita, os nomes das suas estações de TV locais, as palavras do vocabulário em seu livro de ciências da escola, sua matrícula ou carteira de motorista, ou o que quiser! Vá em frente, e lembre-se de se divertir muito!